

■本报记者
张鹏 王星

■中考“八问八答”

中考进入倒计时！2023年上海中考将于6月17日至19日举行。

对初三考生来说，临考前的这几天，调整好心理状态尤为重要。

考前感到紧张、晚上睡不着怎么办？在家复习的迎考阶段，如何处理好与父母的关系？如何把自己的状态调到最佳、从容应对考试？

针对考生们的心理需求，今年中考前，本报邀请复旦五浦汇实验学校校长黄玉峰、莘松中学校长张亿、上海市教育科学研究院普教所学生发展研究中心主任王枫、上海市德育特级教师付丽曼为各位考生和家长送上助考“心理锦囊”。

考前紧张情绪如何纾解？

1 中考倒计时，心里总会不由自主地紧张，要紧吗？

付丽曼：大家首先要知道，中考前出现适度的焦虑和紧张是正常的，考生要面对的是自己的情绪问题，而非实际的困难。更重要的是，其实所有的考生都在面临同样的紧张情况，这样一想，好像一下子就释然了不少。

其次，要学会面对紧张情绪，将自己的焦虑情绪合理化。考前的紧张、焦虑何来？或许，这是一个积极的信号，说明考生对自己有较高的要求。但由于把考试想得过于复杂，担心自己不能立刻达到目标，缺乏对事物的掌控感，才会感到紧张、焦虑。这时候，考生可以从具体的小事上找回掌控的规律感，比如整理一下自己的笔记，整理过去做过的试卷等。

第三，要调整自己的认知。不妨把中考视为自己的一种权利、同时也是成长必须经历的过程。要知道，适度的紧张并不是坏事。考生可以发现，运动员在比赛前，会通过做热身运动提高自己的兴奋度，有利于赛出好成绩。同样的，中考前的适度紧张，一定程度上有利于考生提高复习效率。

最后，大家可以通过给自己积极正向的暗示，缓解紧张情绪。我曾经

有一位学生，把高中三年用过的空笔芯都留着。考试前她拿出笔芯对我说：“老师，你看这个小姑娘多不容易啊，笔芯都写了这么多。天道酬勤，相信我中考也不会太差吧。”相信每一位考生初中四年都已经有了很多积累，大家一定会在中考取得理想的成绩。

2 这两天复习时有时看不进书，看到题目就烦，可一想到别人都在努力，心里又很着急，该怎么办？

张亿：这样的心态可能源于动机太强，太想考好，有这样的目标感很好。但你内心又好像并不是很相信自己能达到理想，于是会陷入到一个“拉扯”的心理状态中。这样的感觉，换作谁都不会好受。

我的建议是，在这关键时刻，首先要懂得悦纳自己，哪怕有点情绪、有点压力，也没关系，要相信这些小问题不会影响自己的考试发挥；其次是继续保持自信，请相信自己一定能发挥出色，你的大脑也会相信你的判断，变得充满勇气和能量；第三是学会放松，始终握紧拳头你将什么都抓不住，而放开手掌后，你就拥有全世界。

黄玉峰：我给考生送上的临考建议是四个“自”：自信、自我、自强、自胜。其中最重要的是“自信”。经过初中四年的积累，大家要相信考前准备已经非常充分了，要有踏上考场、披荆斩棘的信心，这是在中考里取得好成绩的关键因素。

3 我知道考前保证充足睡眠有利于考出好成绩，但晚上睡得晚，还总失眠担心自己考不好，怎么办？

王枫：每个人在重大考试面前都会感到紧张。不过，如果太过焦虑，就容易

2023年上海中考本周末开考，文汇报特邀教育专家和心理学家为纾解考生考前紧张情绪支招

牢记“四自”心理锦囊，收获成长果实

影响我们迎考的心态，甚至导致出现考前失眠的现象。面对这样的情况，建议大家提前按照考试的时间安排调整自己的作息，根据初中生需要八至九小时的充足睡眠时间，倒推好晚上需要上床休息的时间，保证在考试时间内拥有最佳的大脑激活状态。

其次，建议大家在上床休息前一小时尽可能避免饮用含咖啡因的功能性饮料，停止使用手机、平板等电子产品，为自己打造一个没有干扰的睡眠环境。

这里还可以告诉大家，即使遇到睡不着的情况，也不用害怕，因为越害怕越会陷入睡不着的恶性循环。打破这个循环的方法是：在上床休息但感到焦虑时，可以有意识地清空头脑，通过呼吸放松、音乐助眠或运用积极的心理暗示等方法帮自己舒缓下来，进入良好的睡眠并建立面对考试的自信心态。

付丽曼：规律的作息是助力考生取得好成绩的重要因素。有的考生不放心，抓紧考前的一分一秒看书、复习，殊不知，考试前最忌讳熬夜。请考生保持与平日大致相同的作息规律即可，睡眠时间太多或太少都不合适。在这段时间，午休其实很重要。如果中考时中午可以休息一会儿，下午的状态就会很好。有些考生即便无法进入深睡眠，能够在这段时间里放空自己、调整好身心状态，身体也会把放松的信号传递给大脑。建议大家可以适当做腹式呼吸、听放松的音乐、适当按摩头部穴位等。

备考阶段，家长如何为考生提供“正能量”？

4 考前在家复习备考心烦意乱，父母还总唠叨，怎么办？

付丽曼：考前冲刺阶段，父母如何为考生营造一个轻松愉悦的备考氛围，这也至关重要。在这里给父母几条建议：

少说话、多干活，尽可能让孩子在家里觉得很舒服。

父母首先要学会自我情绪管理，不要把对孩子的心疼、担心表现出来，挂在嘴边；在此基础上，要学会支持孩子的全部情绪表达，鼓励孩子倾诉。不论是焦虑、紧张、烦躁等，父母要做好孩子情绪的引导者。

有的家长在考试前一段时间会请假在家，24小时贴身陪伴考生。其实，这会给孩子一定的心理压力。考试前，我们建议家长保持正常的工作和生活节奏，不需要贴身陪伴，饮食上也不必进行特殊的调整，尤其不适合大鱼大肉地给孩子“补身体”，平时孩子吃什么比较习惯，就按往日的菜谱来。

张亿：考生也可以换位思考一下：想想父母为什么唠叨？或许是因为，他们和你一样，也很焦虑，但是不知道怎么缓解自己的情绪，所以只能通过“唠叨”这种方式让自己好受一点，让自己觉得“总归归了点什么。”然而，他们可能也没有意识到，这种方式会把焦虑传递给你，让你的状态更加不好。

所以，如果真的觉得父母有些过度紧张，影响了自己的考试心态，建议考生尝试着和父母好好沟通一下，让他们知道你目前的压力，表达他们的这种“唠叨”对你产生的负面影响。同时，更重要的是，要告诉父母，你希望他们可以做什么来帮助你。例如：可以分派点小任务给父母，让他们准备点你想吃的时令水果，或是烧点你喜欢吃的菜，从而转移他们的注意力，缓解彼此的焦虑情绪。

5 临近考试，父母越是让我别在意考试的结果，我越紧张，担心辜负他们的培养，要怎么调整心态？

黄玉峰：考生也要学会读懂“自我”。不少考生很在意父母和他人看法，这其实是一种缺乏自我的表现。要

知道，我学习不是为了别人，而是为了自己。初三的学生们要懂得找准自己的目标，更应该明白，即便考得不好，父母也会原谅你、理解你，考得不好也尽力了。

付丽曼：如果考前觉得自己的心态紧绷，可以适当发出求助的信号。大脑会分泌催产素，让紧张情绪有所缓解、有所出口。心理学上有一种ABC情绪理论，中考这件让你紧张的事情是A，你对这件事的判断和认知是B，而紧张的感受是C。当你的认知调整，会有不一样的情绪状态和感受。不能因为担忧爸妈的爱而让自己的情绪进入更紧张的境地，正确认知其中的关系，有助于帮助考生感恩、笃定地走进考场。

在这里尤其提醒广大考生家长，不要在考试前说出“你考不好我也不怪你”这类话语，这其实是一种消极暗示。

考试过程中，如何让自己的考试状态发挥到最佳？

6 考试时，我一看时间就慌，但是不看时间又不行，该怎么办？

王枫：考试的时间把握的确是我们取得好成绩的重要因素之一，但过分关注时间，不仅会浪费时间，还可能影响我们在考场中的心理状态。

面对这样的情况，建议大家在考试刚开始时尽可能把注意力集中在审题、整理思路和答题上，这时的考试时间还很充裕，我们要保持好节奏，并让自己进入心理学称之为“沉浸”的高效率状态。对于一些难度较大的试题，如果花了5至10分钟还无法解答时，可以允许自己先放弃，确保后续的试题有充足时间可以作答和补救。

要知道，如果过于频繁看时间，会影响考试时的心理状态，建议考生在看时间时心里默念一句鼓励自己的话，比如

“还有时间”“我一定能好好利用时间”等。即使时间所剩无几，但还有题目没做完，也可以对自己说：“虽然时间有点紧张，但大部分题目我已经完成了！”

当我们的焦虑水平有所降低时，自然就不会过度地受到考试时间的影响了。

7 我太想在中考中超越平时水平、考取心目中的理想学校了，越这样想，考试时越无法集中精力去思考怎么办？

付丽曼：考试过程中，建议考生用欣赏者的角度来看这张试卷。中考不是“战场”，而是考生们去经历成长、去收获成长果实的时刻。这样一想，心态就会很和谐、很温暖。这几年，中高考的政策不断调整，考生们应该对新中考有新的判断，通过各种渠道提升自己的抗压能力，在考场上争取发挥出自己的应有水平。

张亿：事实上，在中考中超常发挥的情况并不常见。中考试卷的出题是科学严谨的，它能够筛选出不同学习水平的学生。所以，建议考生根据自己目前的学习成绩，结合老师的指导意见，筛选出合适的目标学校，能够冲一冲的、平稳发挥的、保底的分别是哪所——进行这样的梳理，有助于让考生确立更清晰的目标，对中考也更有把握。

8 考试时，我特别担心周围的同学发出声音或者提前交卷，这会影响我的心情，该如何面对？

黄玉峰：作为初三学生，要懂得“自强”，人生要自强不息，而中考只是人生道路上的一次考验。对于考生而言，中考是人生的一个重要节点，你们的人生才刚刚起步，未来还要面对高考、就业等多个选择，还会遇到不少挫折，但要具备自强不息的精神，就一定能在荆棘中寻找一直前行的方向。此外，考生们要学会“自胜”，中考是一场自己与自己的较量，更重要的是在此过程中，自己是否获得进步和成长，最高级的比较标杆，其实是成为更好的自己，而非和他人盲目比较。

又是一年毕业季，毕业花、毕业歌会如期而至，外地家长千里迢迢前来沪上校园观礼

最动人的仪式感，献给最青春的你

■本报记者 吴金娇

“上一次来学校是陪女儿参加开学典礼，一走进校园门就是这条郁郁葱葱的香樟大道，大学校园美好的一瞬让我印象深刻。今天又来见证女儿的毕业时刻，非常感慨。两场仪式我都没有缺席，四年前是期待，现在是骄傲和自豪，我看到了女儿的蜕变，也看到了学校的用心。”上海理工大学日前举行2023届毕业生毕业典礼，观礼现场，2023届毕业生梁舒寒的父亲很感慨。

“疫情下的毕业季”曾让许多毕业生无法亲临典礼现场，不少家长也抱憾缺席见证这个大吉日的机会。今年，为了让青春不留遗憾，沪上多所高校不仅邀请毕业生家长、往届毕业生现场观礼，还为2023届毕业生精心准备“毕业礼”。一场动听的毕业歌会、一次免费的毕业写真拍摄、一片专属的毕业花海……满满的仪式感让学生直呼惊喜。

仪式感满满，家长、往届毕业生现场观礼

在毕业典礼现场，上理工毕业生张亦卓手捧向日葵露出灿烂笑容。为他献花的，是从外地特意赶来的母亲。“这束向日葵是我亲手扎的，希望孩子未来依旧积极向上，毕业典礼视频里说‘知足且上进’，我还想送孩子一句话：希望他温柔且坚定。”张亦卓妈妈说，2019年送孩子入学的场景仍历历在目，眨眼孩子已步入社会。“感慨时间过得太快，感谢学校对于孩子的悉心培养！”毕业礼上的这一幕，打动了众多师生。

此次毕业典礼还有不少外地家长远道而来。光电信息与计算机工程学院毕业生张宇晨的6位家人从全国各地赶到上海。为给这位家中的弟弟一场仪式感满满的毕业典礼，姐姐特意从广州赶来，平时不爱出远门的奶奶也从老家来到了上理工校园。说到这里，张宇晨的妈妈脸上洋溢着笑容：“学校领导能够给每一个学生拨穗，同时也让家长们参与到典礼现场，真的仪式感满满。”

今年，上海海事大学有3976名本科生、2691名研究生，共6667人顺利毕业。毕业典礼当日，从全国各地赶来与毕业生共同见证毕业典礼的家长就有1000余名。商船学院交通信息工程及控制专业博士毕业生孙博文在上海完成学业，即将留沪工作。为了庆祝毕业，他的父母特意从河南驱车赶来，“从孩子入



海大读书开始，我们家庭就与海大结下不解之缘，感恩海大对孩子的培养和教育！”孙博文的父亲孙体楠高兴地说。

今年毕业季，上海外国语大学新闻传播学院2022届硕士生樊雪寒特意重返母校。“能借这个机会回来看看母校，感受一下校园氛围，让我很感激，参加这个毕业典礼算是圆了自己的一个梦。”

全力以赴，给予毕业生最美好的“最后一课”

“今日的加冕是你们重要的人生仪式，而校长的毕业致辞，我更愿意定义为‘最后一课’。希望多年以后，当你们再次回顾起这临行前的唠叨，依然能够有所思、有所悟。”毕业典礼上，上理工校长丁晓东的寄语作为“最后一课”，给毕业生们留下深刻印象。

丁晓东寄语学子要以“系统观”拨开思想的迷雾，以“系统”之钥解锁未来征程。“每一个小小的你虽只是组成整体的局部，但都可以把自己视为整体，在整体的框架下自由探索，大胆创新，涵养整体的能量，希望秉持这样联系的、发展的、辩证的‘局整观’去奋斗和拼搏，或许你就是那个决定整体成败优劣的关键因

子，整个系统没有你还真不行。”

为即将踏上新征程的上理工学子上最后一课的，除了“大家长”丁晓东，还有来自全校后勤、物业、保卫等提供外国支持和保障部门的教职员工。原来，典礼前夕突降暴雨，现场几乎所有的座椅上都有积水 and 飘落的枝叶等异物，眼看无法正常使用了。第二天清晨5点，一小时内，学校北区和南区物业、校园绿化、应急抢修、垃圾分类、防汛防台等单位近30人奋战，将近3000把座位清理完毕，保障了典礼顺利进行。

“学校倾力投入，毕业班辅导员全程跟进，信息办精心保障，保卫处全员上岗，保安142人次投入……”后勤处副处长廖渝斌说到这里，不由感慨：“心系母校，是大学生离校前的‘最后一课’；爱岗敬业，是大学生走上社会的‘第一课’，所有为毕业典礼成功举办默默奉献的教职员工以实际行动诠释了‘不言之教’。”

暖心服务、花式设计让“青春不散场”

在华东师范大学两个校区，占地约1600平方米的2.4万多株向日葵已经种好了。每年毕业季，华东师大都会将学

生投票选出的毕业花作为独特赠礼和“专属纪念”在樱桃河畔的堤岸种下。继2004年当选毕业花后，十多年后，象征着希望的向日葵再次被种下。顶着烈日，后勤保障部门的40多位工作人员连续奋战了12个小时，一同参加种植的，还有校团委招募的学生志愿者。

这次种植的向日葵共分两个品种，分别是17668株的单头向日葵和6458株的多头向日葵。其中，多头向日葵又名“光辉岁月”。目前，多头向日葵区域已经开放，花期可以长达3个月；单头向日葵也从5月中下旬开始陆续绽放。

这个毕业季，同济大学向全校毕业生发出邀请，拟邀请116组导师团队或课题组团队参加毕业全家福拍摄活动和夜幕夜话活动，由学校准备专业的化妆及摄影团队为导学团队拍摄写真。在上海财经大学，一年一度的“岁月如歌”毕业季活动火热起航，师生、校友同台献唱，在初夏夜共谱属于上财学子的青春乐章。除了传统的草坪音乐会，2023届毕业生还拥有专属的“青春毕业集市”。毕业生可在志愿公益展示区、毕业专属小食区、上财定制文创区、创意游园互动区共计41个摊位游玩互动，让“青春不散场”。

闵行区科学规划学校设点布局

引进优势资源建设“家门口的好学校”

本报讯（记者王星）如何通过科学规划学校设点布局，推动教育优质均衡发展？日前举行的“2023闵行民生访谈”传来消息，作为沪上体量仅次于浦东新区的教育大区，闵行区将通过做大做强教育集团品牌、引进大学优势资源等举措，让区内每一所学校都成为百姓家门口的好学校。

今年3月举行的闵行教育高质量发展推进会提出“12369”行动战略，其中一项重要内容就是推动高起点、优布局、强配置的教育基本建设。

数据显示，闵行区今年“幼升小”学生总数达1.8万余人，“小升初”规模达1.8万余人。闵行区教育局局长何美龙介绍，为积极应对未来初、高中入学高峰，闵行区的学校建设重点已由小学段全面发展转变至中学阶段，在“十四五”规划建设项目之外，还将增加1至2所初中或高中建设项目。

“今年闵行区新开办的学校主要集中在高中阶段，在浦江镇新开办七宝中学浦江分校，吴泾镇原有的公办初中——闵行区教育学院附属友爱实验中学将变更为完全中学，新增高中部在

今年开始招收高一新生。”何美龙介绍。

闵行区目前已有七宝中学、闵行中学、交大附中闵行分校、上师大闵行分校、华师大二附中闵行分校5所市实验性示范性学校，还有市二中学梅陇校区和向明中学浦江校区。“总体看，闵行区优质高中资源是不少的。今年我们采取的举措是优先扩大市级实验性示范性学校招生比例，发挥闵行的品牌资源优势，把头部高中做大做强，做出品牌，让老百姓率先受益。”何美龙表示。

与此同时，闵行区也通过利用优质教育资源，做强做大教育集团品牌，发挥品牌辐射效应，打造家门口的好学校。例如，闵行区实验小学教育集团和梅陇、吴泾、莘庄工业区的小学结对，七宝教育集团辐射带动七宝金都实验中学、七宝鑫都实验中学等。

闵行区还积极引进上海交通大学、华东师范大学、华东理工大学、上海戏剧学院等区域内大学优势资源，让大学优质资源辐射基础教育，打造环交大闵行校区基础教育生态区、华东师大闵行基础教育圈、上海师大闵行基础教育圈，逐步形成教育圈发展特色优势。

复旦儿科完成今年首例活体亲属肾移植

本报讯（记者李晨琰）六旬奶奶捐肾救孙儿，感人的一幕日前在复旦大学附属儿科医院出现。经历捐肾手术一周后，奶奶恢复良好，已于日前顺利出院。14岁的孙儿小汀（化名）接受肾移植手术，也在快速恢复中，不久便可出院。这台肾移植手术是儿科医院顺利完成的今年第一例活体亲属肾移植。至此，由肾移植科刘锋、陈瑞教授和肾脏科徐虹、沈茜教授带领的儿科医院肾移植团队，今年已完成25例儿童肾移植手术。

数年前，小汀被诊断为Alport综合征，该病又被称作遗传性进行性肾炎、眼-耳-肾综合征，是常见的遗传性肾脏病。近一个多月来，小汀的肾病发展成了尿毒症，同时伴有高钾血症、代谢性酸中毒、贫血等并发症，要想根治必须换肾。

亲属间的活体肾移植或许是一条捷径。经过与家属充分沟通后，儿科医院肾移植团队为小汀相关家属进行了充分的移植前评估。出人意料的是，六旬奶奶的肾源配型成功，一时间大家陷入纠结中。面对家人的动摇，奶奶很坚定，“不想他死，我要救我的孙儿！”

经过严格规范的伦理审查，肾移植团队最终确定，由奶奶捐赠一侧肾脏，进行活体亲属肾移植。术前一周，经医院医务部、护理部等部门协调组织，奶奶顺

利入住儿科医院肾脏科病房，并按既定方案进行了术前评估检查。经过多学科讨论，围手术期管理方案确定。

手术当天，奶奶捐赠的肾脏顺利移植入小汀体内。在围手术期，肾移植团队及多学科团队共同保障患儿渡过了风险期。

移植后，团队还建立了完善的移植随访方案，通过便捷的信息化平台架起医患沟通桥梁，保障能及时“听到”患儿的诉求。同时，儿科医院每周固定开设肾移植随访门诊，满足患儿家庭的需求。

2004年起，儿科医院就与华山医院、中山医院、长海医院等国内知名器官移植机构合作开展儿童肾移植，包括亲体肾移植。截至目前，该医院已累计随访近400例肾移植患儿，患儿1年和5年生存率达到97.9%，移植1年和5年存活率达到了92.3%，均达国际先进水平。

复旦大学附属儿科医院肾脏科学科带头人徐虹教授表示，医院正向技术新高度发起挑战，计划近期开展小年龄受者（小于1岁）肾移植、多器官联合移植等，并将启动“儿童肾移植综合管理高级合作培训项目”，针对慢性肾衰竭患儿建立覆盖全国的双向转诊平台和培训机制，进一步推动我国儿童肾移植的规范化管理。